

- ત્યાવ □ છો કચ્છે, સહનશક□ તિઅને આત□ મ્વશિ□ વાસ વધે છે.
- વ□ચાયામ્ને લીધેઆપણે પ□થત્કિ લક□ષ મળવી શકીયે છી□, ઉસ□ તહી શહી□ છી□ અને થેગોના રેપથી મ્ક□તથ્હી શકી□ છી□.
- સ□નાયુ□ની તકાતઅને સહનશક□તિવધથ્વામં મ્દ કચે છે, જે સુયોગ□ચતના ઠે મ્હત□વપૂથ□ણ ઘટકો છે.

• □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□કસિથ્તચલુ કચ્વા મટે કોઇ દવિસ મેડુ નથી થ્યુ. જો તે અતીચાઇ સુધી કસિથ્તન ચલુ કચી હોય અને તે ૩૦ કચ્ત વધે ઉમ્હના હોય, તે આ ણુ આગળ ગયેલો સમ્થ છે કે જ□ચાઇે ત્મયે કોઇ પ□થ્કાચ્ની કસિથ્તશૂ કચ્વી જોઇ□. લોકો ઘણા ણ્હાના ણ્નાવે છે કે તેને કસિથ્તકચ્વા મટે સમ્થ નથી મ્નાતે. તેછત જો તે ત્મય શયીચ્ની કાળજી થપત હોય તે તે આથમ્થી ૧૫ થી ૨૦ મનિટિ ત્મય મટે કાટી શકો છો. અવસ□ચ ત્મયે વસ□ત્તીની અગ□થ્ત હોવી જોઇ□, ત્મય મટે શું મ્હત્તી વનુ છે, ત્મયી ત્મયિતકે ત્મયી કાચ્કચિ ઈ? છ□ત સ□વાસ□થ્થ ત્મૂ ધ્ન છે અને જો તેત્મયી પાસે ન હોય તે તે કોઇ પણ વસ□ત્તો આનંદ નહી મ્ળવી શકો.

□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□.

શક□તિસ□નાયુ□ના વશિષ્ઠ રૂપમં શયીચ્ની હેચ્ફેચ્ને નચિંતી થ્થા દ□વાથ અધીકત્ત શક□તિલગાવવાની ક□ષમ્ત થખે છે. તેવજનનુ શકિ□ષણ, પ□થ્ત્કિથ્ક શકિ□ષણ દ□વાથ વધથી શકાય છે.

• □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ સીથ્થા હલનચ્લન કચ્વા મટે ત્મય શયીચ્ને થેડી તકાત્મી જૂથ પડે છે, જેવી કે ચલવુ, હાથઅને પગ ઉચ કચ્વા, □ક ક□લમ્ પકડવા મટે પણ થેડી તકાત્મી જૂથ પડે છે. કલ□પના કચે કે □ક દવિસ તને ખબ્બ પડે છે કે તે □ક પાણી ભ્લેલ બલદી ઉપાડી શકત નથી. આ જગ□ચા છે જ□ચા ત્મય સ□નાયુ□ની તકાત□ક મ્હત્તી વપૂથ□ણ ભુમ્કિ ભ્વવે છે અને કોઇ વશિષ્ઠ વ□ચાયામ્ કચીને ફક્□તતે ત્મય સ□નાયુ□ની તકાતવધથી શકો છો.

• □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□?થ્થયિધ્ક શકિ□ષણ વ□ચાયામ્નો સોથી સાથે આકાશ પોતની તકાત્ને વધથ્વાનો છે. ત્તિચા પ□થ્થયિધ્ક શકિ□ષણ છે જે મ્ક□તહાથઅભ્ચાસ, barbell and dumbbell ની કસિથ્ત અને ચંતી ચ્ની કસિથ્ત છે.

• □□□□/□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ ત્તિચા કેટલાક તકાતમપવા મટે સથ્થા થ્સ□ત□ છે.
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

તે જો અખાડામં જત હોય તે bench pressના ચંતી ઇ ઉપર દબવવા પ□થ્થ્યતી ન કચે. ત્મય શયીચ્ના ૩૦% વજન સાયેશૂ કચે. ત્મયી પાસે ફક્□તત્તી થ્થા સંભવના છે. પછી જે વજન તે ઉપાડ□ચુ છે તેને ત્મય શયીચ્ના વજનની સાયેગુણો, તે□કચી ઉપર હોવુ જોઇ□. અથ્થ્યા જો તે કોઇ અખાડામં ન જત હોય તે □ક સાધથ્થા કસોટી તે કચી શકો છો. push-ups અથ્થ્યા pull ups ત્મયી તકાતજાણવા મટે શૂ કચે.

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□.

નીચેના ભગના શયીચ્ની તકાતમટે ત્મય પગને press ચંતી ઇ ઉપર દબવો અને ફીથી આજ સુતી ચ્નો ઉપયોગ કચીને ત્મય પગની તકાત □ળાખો. પૂચ્છો મટે તેલગભ્ગ ૧.૬૮ અને સ□ત્તી થી□ મટે ૧.૩૦ હોવી જોઇ□. જે□ અખાડામં જત નથી.

• □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ચાઇે તે કસિથ્તચલુ કચે છો ત્તિચાઇે સ□નાયુ□ની પેશીજાલ ત્તી જાય છે. સાથ પોષણની મ્દથી ત્મૂ શયીચ્ દુચ્સ□તથ્થને બકીના સમ્થમં પેશીજાલ ફીથી ણ્નાવે છે. ત્તિચા સ□નાયુ□ના થ્સામં વૃદ્ધિ થિય છે અને સ□નાયુ□ના આકાચ્મ અને પુશ્ કચ્વાની આવડત્મં વધથે થય છે.

• □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ ?આનો અથ્થ્થય□ કે ગૂથ્ત વાકચ્ષણ અથ્થ્યા ત્મય શયીચ્નુ વજન અથ્થ્યા ચંતી થે, સ□નાયુ□ના પેશીજાલ ફક્□તત્તિચાઇે ત્તી છે જ□ચાઇે વધે ભર હોય છે. વધે ભર ત્તિચાઇે મ્નો છે જ□ચાઇે ત્ને પ□થ્ત્કિથ્ક શકિ□ષણ અપાઇ શ્હ□ચુ છે. દા.ત ચંતી થે ઉપર કામ કચ્વુ અથ્થ્યા મ્નમં ફાવે તેમા વજનથી મ્નમં ફાવે તેમા હાથ્થી વ□ચાયામ્ કચ્વો.

• □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□તકિતબંધ્મા મટે □ કે નચિલા પુનથવથ્થ્ત્મ કચ્વા જોઇ□ અને વધે વજન ઉચ્કવુ જોઇ□. (લગભ્ગ ૮ થી ૧૦ પુનથવથ્થ્ત્મ અથ્થ્યા જો તે શખિાઉ વ□ચ્ક□તિહો તે ૨ થી ૩ સેટ.)

• □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□શ્શીઆતકચ્વા મટે સ□નાયુ□ની તકાતઅને સહનશક□તનો વ□ચાયામ્ □છામં □છો અઠવાડીયા ત્તિ થ્થા વાઇ ૨૦ થી ૪૫ મનિટિ કચ્વો જોઇ□.

□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□.

લચીલાપણ અધકિત્ત સંભવતિસાંધ અથ્થ્યા સાંધના સુમ્દાયનુ હલનચ્લન સ□પષ□ટ થીતેનક□કી કચે છે અને તેને ંધ્ષેસત સ□નાયુ□ને

ખેડવાની કૃષિ ધમ્ત થખે છે. ખેડવાનો વૅવસાઇટ અને યોગા તેને વધે છે.

• વૅવસાઇટ પર અધિકૃત રીતે ઉપલબ્ધ ? ધીરેધીરે અને ધીરેધીરે સાંઘને સૌથી વધે સંભવતિસીમ ઉપર ચલાવીને અને થેડા સમ્ય મટે આ સૅથતિમં પકડીને, જુદીજુદી જાતની કસથતજેવી કે યોગા અને ગતશિલિતનો વૅવસાઇટ કથીને ખેળવી શકાય છે. આ વથૅ ત્મ અને સમ્યગાળો લવચીકતની કસથતકથવાનો ૅ છામં ૅ છુ દથ્યેજ ૧૦ થી ૧૫ મનિટિ આખા શથીથને ખેડવાની કસથતે લવચીકતમં સુઘથે લાવી શકે છે.

• વૅવસાઇટ પર અધિકૃત રીતે ઉપલબ્ધ ? ૅ છામં ૅ છુ દથ્યેજ ૧૦ થી ૧૫ મનિટિ સમ્યગૅ શથીથને ખેડતે વૅવસાઇટ શથીથની લવચીકતમં સુઘથે કથે છે.